



MONTPELLIER

« Un acte responsable »

Lise Lebrun est diététicienne nutritionniste diplômée d'État et journaliste. Elle vit entre Montpellier et Neuchâtel (Suisse) avec son petit garçon de 2 ans et son compagnon chercheur en écologie. Exerçant en libéral, elle s'est spécialisée dans l'alimentation végétale, végétarienne et végétalienne. Passionnée de cuisine, elle vient de publier *Veggie en famille* (*) avec Hélène Defossez.



■ Lise Lebrun.

D. R.

Pourquoi êtes-vous devenue végétarienne ?

Nous avons beaucoup discuté du sujet avec mon compagnon qui est végétarien depuis l'enfance. Je le suis devenue du jour au lendemain. La compassion animale, la question de la santé et bien sûr l'écologie, tout m'est apparu évident. Pour moi, manger est aussi un acte qui doit être responsable.

Pourquoi de plus en plus de gens le deviennent ?

L'essor de l'industrialisation de la production animale, les scandales autour de la viande, les conséquences dramatiques sur les écosystèmes ont entraîné un intérêt croissant pour le régime végétarien ou végétalien. De plus, on sait désormais que manger végétarien est possible et bénéfique à tous les âges de la vie. C'est le sujet du livre *Veggie en famille*, qui permet à chacun de trouver les repères nutritionnels adaptés.

Quels sont les bienfaits de cette alimentation ?

Les recherches sont formelles : le régime végétarien per-

met de vivre plus longtemps et en meilleure santé. Obésité, risques cardio-vasculaires, diabète, l'ensemble des pathologies digestives, cancers... toutes les maladies en forte augmentation ces dernières décennies en Occident sont beaucoup plus rares chez les personnes ayant un régime végétarien ou végétalien équilibré.

Avez-vous des recettes faciles à réaliser ?

Le houmous est très facile à réaliser, il est riche en protéines et en fer. Mixez une boîte de pois chiches avec un demi-citron pressé, une cuillère à soupe d'huile d'olive et une gousse d'ail. À accompagner avec des bâtonnets de carotte ou de concombre. Vous retrouverez des recettes végétales saines, faciles et gourmandes sur mon compte Instagram "Végétalise" et également dans le livre *Veggie en famille*.

Recueilli par G. R.

► (*) "*Veggie en famille*", par Hélène Defossez et Lise Lebrun, éd. *Leducs*, 256 pages, 18 €.